

3. klass LIIKUMISÕPETUS Aine maht: 3 tundi nädalas 105 tundi aastas.

ÕPETAMISE KOKKULEPE:

Õppetöö korraldamise alus võib esimeses kooliastmes olla üldõpetuslik. Sõltuvalt õpilaste ettevalmistusest võib kasutada ka aineõpetuslikku tööviisi või üld- ja aineõppe kombineeritud varianti. Õpetaja olulisim ülesanne on iga lapse eneseusu ja õpimotivatsiooni toetamine. Teadlikult toetatakse õpilaste lugemisoskust läbi lugemisstrateegiate õpetamise.

Liikumisõpetuse ainekava sihiks on, et õpilastest kujuneksid ennastjuhtivad liikumisharrastajad, kes oskavad ja tahavad teha tervist toetavaid igapäevaseid valikuid. Oskuste arendamisel arvestada iga õpilase individuaalsust.

ÕPPEAINE EESMÄRGID

1. Oskused oma kehalisi võimeid arendada
2. Mitmekülgsed liikumisoskused ja -kogemused.
3. Harjumus regulaarselt liikuda, et hoida ja tugevdada tervist.
4. Oskused lõdvestuda, taastuda ja keskenduda.
5. Oskus tajuda ennast kultuuri kandja ja mõjutajana.

ÕPITULEMUSED

ÕPPESISU

LIIKUMISOSKUSED

- Kasutab edasiliikumisoskusi eri keskkondades, harjutustes, liikumismängudes ja tantsus, rütmis ja muusika saatel, koostöös paarilise ning rühmaga;.

Kõnni- ja jooksuoskus

- Kõnni-, jooksumängud ja – harjutused.
- Kõnni ja jooksumängudel põhinevad tantsud, tantsumängud.
- Lühimatk või õppekäik linna- või looduskeskkonnas.

Hüppeoskus

- Liigub edasi vahendil harjutustes ja liikumismängudes.
- Teab esmast liikumisvahendi hoidmis- ja hooldusvajadust.
- Käsitseb vahendit harjutustes, liikumismängudes ja teiste oskuste arendamiseks

- Hüppeharjutused ja nende kombinatsioonid, sh hüpped vertikaal- ja horisontaalsuunas.
- Hüppe- ja jooksupkombinatsioonid.
- Hüpete kasutamine erinevates keskkondades.
- Hüpitsaharjutused.

Ronimisoskus

- Ronimine erinevatel vahenditel, üle takistuste, erinevatel tasapindadel, vahendite alt, roomamine.
- Ohutusega arvestamine ja enda suutlikkuse mõistmine.

Edasiliikumisoskus

- Edasiliikumisoskuste kasutamine rütmis ja muusikas. Etteantud rütmi järgi liikumine ja ise rütmi tekitamine.
- Keha liikumine ajas ja erinevates rütmides. Keha liikumine ruumis. Keha liikumine heli ja muusika saatel. Liikumine koostöös teistega..
- Harjutused uiskudel.
- Võimalus rakendada nn jalgrattaveerandi ideed (vahendil liikumise oskuse arendamine), sh vigurelemendid, jalgratturikoolituse toetamine (olemas õppematerjalid ja osaleda projektides).
- Vahend, millele keskendutakse valitakse kooli poolt ja sellest sõltub ka tehnilisele ABC-le keskendumise vajadus vastavalt vahendi eripärale.
- Näiteks: Jalgratta, suuskade hoidmisasendid

Viske- ja püüdmisoskus

- Palli viskamine erinevalt kauguselt
- ülaltkäe vise täpsusele

Hoiab tasakaalu asendites, liikumistel ja nende kombinatsioonides.	- viskamine üle võrgu - individuaalharjutused palliga, Pörgatamisoskus. - Pörgatamisharjutused ja erinevad kombinatsioonid Palli löömisoskus - Palli löömine seina vastu, ette-üles, - palli viskamine üles ja selle löömine, - palli löömine altkäega peale pörget. - Kerge palli löömine õhku, edasi, üle takistuse (võrk) reketiga. - Vahendi abil teiste oskuste arendamine Kehatunnetuse, koordinatsiooni, tasakaalu, koostöö, rütmisõpetuse harjutused vahendite abil. - Toengud erinevate kehaosade peal. Maandumine. Rippumine. Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused paigal. - Kehatunnetuse ja kehahoiu harjutused liikudes. - Lihtsamad pöörlemised. Erinevad veered. - Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine. . Asendite ja liikumiste kombinatsioonid (nt harjutuste kombinatsioonid: liikumine-tasakaaluasend; takistusrajad jne); kehahoid erinevates liikumistes. - Kombinatsioonide koostamine (sh nt enda harjutuste seeria joonistamine) ja sooritamine.
TERVIS JA KEHALISED VÕIMED	
- Nimetab kehalisi võimeid. - Mõõdab enda kehalisi võimeid õpetaja juhendamisel.	Erinevate tegevuste kaudu õpilane õpib tunnetama enda võimeid – nt kuidas suudan hoida tasakaalu seistes; kuidas jaksan joosta. Selle põhjal annab ta tagasisidet enda kehalistele võimetele.

	• Toimub pidev tegevuse ja teadmise seostamine. Selleks on otstarbekas kasutada näiteks tegevuste jaamades ka kehaliste võimete postreid – silte, et teadmine saaks kinnistuda erineval viisil. Kolmanda klassi lõpuks peaks olema õpilastel esmane arusaam, mis on osavus, tasakaal, vastupidavus, jõud, paindumus, kiirus, koordineatsioon. • Tervisega seotud kehaliste võimete mõõtmine ja tulemuse seostamine tervisega õpetaja juhendamisel.
KEHALINE AKTIIVSUS	
• Märkab liikudes südamelöögisageduse ja enesetunde muutust. • Sooritab liikumiseks ettevalmistavaid ja taastumist toetavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.	• Märkab südamelöögisageduse ja enesetunde muutust vastavalt liikumistegevusele. • Suunavad küsimused ja vestlus teemal: enesetunde ning südamelöögisageduse muutumine enne ja pärast • Südamelöögisageduse viimine tasemele, mis oli enne kehalisi tegevusi, madala intensiivsusega tegevused peale haigusperioodi või vigastust. • Erineva liikumisintensiivsusega liikumismängud.
LIIKUMINE JA KULTUUR	
• Teab Eesti sportlasi ning tantsu ja liikumisega seotud kultuuriüritusi. • Kirjeldab kogemust, mille ta on saanud väljaspool kooli toimunud liikumisüritusel osalejana. • oskab liikuda tuttavas keskkonnas, määrates asukohta ja suunda.	• Õpetaja suunamisel oskab otsida info Eestis toimuvate liikumisürituste, suurvõistluste, sportlaste ja võistkondade kohta • Oskab oma kogemustele tuua näiteid, millistes kultuuriga seotud tegevustes ta on osalenud. Mängud põlvest põlve, sh õue- ja hoovimängud. • Liikumistegevused erinevates keskkondades: maastikumängud, peitumis- ja otsimismängud. Liikumine plaani ja kaardi järgi, raja valik. • Kooliümbruse ohutuse vaatlemine/analüüsimine. Kooliteekonna ohutus, liikumisviiside mitmekesisus. Liikluseeskirjade järgimine liikudes tänaval.

VAIMNE JA KEHALINE TASAKAAL

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• sooritab vaimset ja kehalist tasakaalu soodustavaid tegevusi õpetaja juhendamisel.• märkab õpetaja juhendamisel emotsioone ja nendega toimetulemist soodustavaid tegevusi. | <ul style="list-style-type: none">• Õpetaja juhendamisel erinevad kehatunnetusharjutused (lastejooga, lõdvestusharjutused tunni lõpus, lõõgastus- ja puudutustegevused).• Enda emotsioonide ja nende muutuste märkamine.• Tähelepanuharjutused märgates oma emotsioone ja tundeid ning seda, mis toimub minu sees või mis toimub minu ümber. |
|---|--|